健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合　2014年 10月号
神戸市灘区水道筋6−7−11／TEL. 078−802−3424／発行人：村上 正治／編集：広報委員会
●組合員数／21,080人 ●出資金金額／552,913,000円 ●平均出資額／26,198円(2014年9月25日現在)

頑張ってます！生協強化月間（9月～11月）

各地での取り組みを紹介

9月からスタートした生協強化月間。各地・各支部で様々な取り組みを行われていますので、ご紹介します。

みんなの出会いの場　大好評！笑いヨガ

東灘区本山南の市営住宅集会所で実施。組合員が少ない地区でしたが、16名が参加。組合員でない方や初対面の方が多かったですが、笑いヨガが始まると、会場は笑いの渦。皆さん、すぐにうち解け、最後まで、にこにことした表情で、「来て良かった」と感想をもらいました。「何十年も同じところに住んでるのに初めて会いました」と、笑いヨガが出会いの場になったようです。組合員でない方には、医療生協の説明やバスツアーをお誘い、後日加入してもらうことを期待しています。

みんなで楽しく、笑いヨガ

東雲診療所、1ケ月間外来で声かけ

組合員加入▶21人　増資▶106件　出資金増やし▶412,000円

東雲診療所では8月の1ヶ月間に外来で増資の呼びかけを看護師と事務が連携して行いました。外来患者さんに問診のタイミングで加入・増資のお声掛けをして、会計の際に出資をしていただきました。最初はなかなか声を掛けるのがむずかしかったですが、だんだんと反応もわかってきて積極的に声をかけることができるよう、普段は出資のことを意識されていない方や、そもそも組合員でなかった方にもたくさん出資をしていただくことができました。強化月間の後半にも月間を設けて声掛けをする予定にしています。

加入をお勧めする看護師

初めての、尿中塩分チェック

灘パソコンサークルで健康チェック実施

健康チェックを各けんこうクラブで実施しようという呼びかけを受けて、健康チェックを実施しました。大所帯なので、4回に分けて10人ずつの実施。いつもの血圧、体脂肪に加えて尿中の塩分チェックも実施しました。「塩分なんて測ったことがないので、やってよかったです」という声や、健康チェックをしたことで、お互いの健康状態の話に花が咲きました。

みんなで、塩分チェック

「2014生協強化月間キックオフ集会」開催

9月11日原田の森ギャラリーに組合員52名が参加、大島理事の司会で始まりました。灘診療所の高松メディカルスポーツトレーナーの学習会では、運動する人に癌が少ないこと、平均寿命は延びているが健康寿命も延ばさなければならないこと、歩行寿命の延伸が健康寿命の延伸につながることなどが話されました。ロコトレ紹介、セーフティーウォーキングチェックの実演と続き、最後に、木村理事より「2014生協強化月間方針」を提起、全員で生協強化月間を成功させることを確認して終了しました。

熱心に聞き入る参加者

ご協力ありがとうございました「広島集中豪雨災害支援募金」

8月25日から9月6日の短期間でしたが、おかげさまで91,350円集まり、広島医療生協に送金しました。

ご協力ください！「神戸～東北つながり募金」

★目標額
100万円以上（2015年3月31日まで）

岩手県大船渡市の被災者支援行動や、福島県の原発事故支援行動に活用します。
各診療所および生協本部に募金箱を設置しています。

灘診療所有床化10年おめでとう会 ご案内

組合員に支えられて10年。組合員・職員ともに喜び合い、今後の発展へとつなげていく節目として、記念式典を行います。

日時	2014年 11月2日(日) 10時30分～14時30分
場所	シマブンホール
内容	記念講演「10年の歩みとこれから」 髙野医師(灘診療所所長) ●各支部からの出し物
参加費	1,800円（昼食代等）※当日承ります
規模	150名
ご参加申し込み	ろっこう医療生協本部 ☎078−802−3424 灘診療所外来窓口 ☎078−801−6665
申し込み締め切り	10月24日（金）

10周年記念 出資金ふやしにご協力を

目標 出資金ふやし **600万円**（9月～11月）

出資金ふやしは、灘診療所外来窓口またはろっこう医療生協本部にて受け付けています。

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブを紹介します㉚

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

けんこうクラブについてのお問い合わせは、
ろっこう医療生協・組合員活動支援部　電話 078-802-3424

【中央ブロック】熊内けんこうクラブ
近所の組合員でわいわいと

中央区の熊内町にある熊内集会室にあつまって、月に1回セラバンド体操とロコトレ体操、健康チェックをやっています。

近くに住んでいる組合員が自然と集まってきて毎回10人ほどが寄ります。忘年会など季節ごとの行事なども取り入れながら、楽しく無理なく続けていこうというスタンスでやっています。

体操は畳の部屋でやっていますので、おしりをついて座ったり、寝転んだりしながらストレッチ体操ができます。とても身体の柔らかい方がいらして毎回「すごいな～」と思います。わきあいあいとしながら楽しく体操をしています。

体操の終了後はお茶を飲みながら、世間話に花が咲きます。病気のコトや近所の出来事の情報交換をしながら時間も忘れておしゃべり、体操より本当はこっちのほうが楽しみの方も多いようです。

【活動案内】
活動日：毎月第2木曜日
午前10時～11時30分ごろ
会　場：熊内集会室
（中央区熊内町5丁目）
参加費：無料
申し込み不要

座って体操できるので、のびのびできます

【とががわブロック】おおえぼしロコトレサークル
家庭でもできる！ロコトレ体操

西郷支部の運動系サークル、「おおえぼしロコトレサークル」が2012年からスタートし、9月で丸2年になりました。

内容は「ロコトレ体操」で、ひざ関節痛を防止するスクワットや、腰痛予防のための四つんばい背伸びなどをしています。

またロコトレ体操だけではなく、日々の歩き方がどのようになっているのかを調べるセーフティウォーキングの測定や、脳トレと運動を組み合わせたコーディネーション運動などにも取り組んでいます。

参加者の友重久保子さんからは、「毎回楽しく運動をしています。家ではなかなかできないけれども、月1回の体操から帰るとからだが軽くなっている感じがします。」と、今後も続けていきたいとお話をされていました。

おおえぼしロコトレサークルは参加費無料・予約不要のけんこうクラブです。お気軽にご参加ください。

【活動案内】
活動日：毎月第1水曜日
午後2時～3時30分
会　場：大石東町市営住宅集会所
参加費：無料
申し込み不要

2年続けてからだが軽くなった感じがします

四季のカルテ
インフルエンザ

灘診療所医師　並木 雅行

次第に秋も深まり、朝の出勤時には上着が必要な涼しさです。もうすぐ冬がやってきます。それぞれに冬支度をするこの季節、医療機関でも冬への備えを進めています。その一つがインフルエンザ対策です。今年も10月からインフルエンザ予防接種が始まります。神戸市では委託医療機関において、65歳未満の市民の方は「神戸市勧奨予防接種」として神戸市内統一価格でインフルエンザ予防接種を受けることができます。また、65歳以上の市民の方では「高齢者インフルエンザ定期予防接種」として公費助成があります。インフルエンザ流行には少し早いですが、この神戸市のインフルエンザ予防接種期間が10月15日から始まりますので、今月はインフルエンザについてお話しましょう。

◆◆◆

ただの風邪ではありません

インフルエンザは冬の乾燥した時期に特に感染力が高く、いったん流行が始まると短期間に多くの人に拡がります。例年11月から少しずつ患者さんが見受けられ、12月～3月頃に流行します。冬には風邪も流行しますが、様々のウイルスによって引き起こされる普通の風邪はのどの痛み、鼻汁、くしゃみや軽い咳等が中心で、強い全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザウイルスによって引き起こされるインフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の強い症状が現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。これに加えて、小児ではまれに急性脳症を、御高齢の方や心臓や肺、腎臓などの悪い方、免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になり生命にかかわることがあります。

◆◆◆

インフルエンザの「感染」と「発症」

インフルエンザは、咳やくしゃみの際に生じる小さな水滴（飛沫）から感染します。ウイルスを含んだ飛沫が口や鼻から体の中に入り、症状を引き起こす前にのどや鼻の粘膜で増殖します。これを「感染」といいます。ウイルスが体に入ってから数日して、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。これを「発症」といいます。感染した人がすべてインフルエンザを発症するわけではなく、全く症状のない場合や、軽い風邪症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない場合も少なくありません。このことからインフルエンザ対策では、感染を予防することと発症を予防することに分けて考える必要があります。

◆◆◆

咳エチケットで感染予防

まず、第一にインフルエンザウイルスを体に取り入れる機会を少なくすることです。飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。体調を崩しているときはマスクをし、咳やくしゃみが出るときはハンカチなどでしっかりと鼻と口を覆うなどの咳エチケットを守ることを心がけましょう。そうは言っても、家族や学校のクラスメート等、日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐのは難しいことです。また、咳エチケットに神経質になりすぎることで、無用なトラブルになってしまうことは避けたいものです。感染を完全に防ぐことはできないので、発症しても軽く済むようにワクチン接種を併用することが現実的です。

◆◆◆

ワクチンで発症予防

インフルエンザの発症に有効な方法の一つとして、流行前に予防接種を受けることが挙げられます。残念ながら現在のワクチンは、一人一人を見た場合インフルエンザ感染を防ぐ働きは十分ではありませんが、感染してからの発症を抑える効果があります。また発症後の重症化を予防する効果があり、特に高齢者での死亡率を下げることが分かっています。また、予防接種はみんながそろって受けることによって、集団でのインフルエンザの流行を抑えることが期待できます。ご高齢の方や心臓や肺に基礎疾患を持つ患者さん、また高齢者を介護する方などは特に予防接種を受けることをお勧めします。インフルエンザは毎年流行するウイルスの型が少しずつ異なっており、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが製造されています。このため、インフルエンザの予防に充分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられます。また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週後から5カ月程度までと考えられています。従ってインフルエンザが本格的に流行する12月中旬までに済ませておくことがよいでしょう。神戸市での公費助成の対象となる接種期間は1月31日までです。

◆◆◆

十分な休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。そして十分な睡眠時間を確保することも大切です。大切な行事を控えている場合など、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができるマスクを着用することは一つの防御です。それでも不運にもインフルエンザにかかってしまった場合、インフルエンザの特効薬が使える場合があります。急に高い熱が出た場合など、ろっこう医療生協の各診療所へご相談ください。

ろっこう医療生協の将来像は？

第6次5か年計画（2015年4月から2020年3月）中間答申

現在、2015 年 4 月からの 5 ケ年間の事業部門と活動部門の計画を策定中です。組合員と職員 18 名がプロジェクトメンバーとして定期的に集まり、これから 5 年間の夢を語り合っています。最終答申を 12 月理事会で提出、来年 6 月の総代会で決定する予定です。この度「中間答申」が出されましたので、概要を紹介します。

【事業部門】

医師体制の充実・強化

新規事業の着手、診療域の幅を広げる視点、既存事業所の継続の課題からも医師体制の強化が重要課題として位置づけが必要。
地域医療志向の若手医師の招聘をめざす。プライマリケア学会、在宅医学会等からのスカウトなども検討が必要。

院内保育所・学童保育の設置

子育てをしながら働く職員を支援する企業内保育所（通常型・病児保育）や学童保育所の設置。企業内保育にとどまらず地域住民も利用できる保育所であれば、医療生協と若い世代との接点づくりにつなげることができる。

在宅医療を支える体制強化

24 時間対応の訪問看護ステーション。サービス付高齢者住宅、小規模多機能、グループホームなど「住まい」「泊まり」機能のある介護事業。

介護相談機能の強化

各事業所が介護相談の拠点となれるように、ろっこう医療生協の「介護」のブランド力の強化、組合員・地域への PR の強化。家族会など事業所ごとに職員と介護者の接点づくり。

認知症対応

診療所でも、介護事業でも、認知症対応は今後はずせない課題。認知症への対応力を高めることが重要。支部、けんこうクラブ、オレンジリング（認知症サポーター）等の医療生協の人的資源を利用した、地域での介護保険外の支援事業も要検討。

【活動部門】

「支部力を高める取り組み」

●支部分割をすすめる
3 年目までに中央支部・東灘支部の分割
5 年目までに当該 1000 名を超える支部
（灘中央　原田　摩耶　六甲北　六甲南　筒井　葺合）について分割を検討・実施する

●支部の活動拠点「たまり場」の拡充
新定款地区　芦屋への足がかりにたまり場の開設
支部ごとに整備し、組合員の暮らしの相談窓口に

●組合員の教育システムの確立

実力のある健康づくり

●各種のインストラクター養成
プロが育成するインストラクターから広がる健康づくり

未着手分野での活動づくり

「食の分野」…… 減塩メニュー　調理実習
「子育て支援の分野」…… 子どもの居場所づくり　多世代たまり場

明るいまちづくり分野での活動づくり

「認知症にやさしいまちづくり」「憲法をまもる」
「脱原発」　「東日本大震災への支援」

組織体の実現目標

5 年後に実現する医療生協像
組合員　28,000 人　　出資金　8 億 5 千万円
けんこうクラブ　300　　機関紙配布者　500 人

うはらハウス & うはら多機能ホーム

開所式に約60人が参加

9月22日～24日と3日間開催された内覧会には多くの組合員や住民の方、近隣の介護事業所の方が見学に来られました。また、27日の開所式では、地域の福祉団体、金融機関、NPO法人花たば、こうべ保健サービスなど多くのご来賓にお越しいただき、組合員・役職員の見守るなかテープカットが行われました。

みんなで開所を祝いました

共に学び合おう！ 職員・日常業務経験交流会報告

9月13日ろっこう医療生協、こうべ保健サービス、NPO花たばの職員、96名が集まって、日頃の活動交流を行いました。活動報告は、社会保障平和委員会、医療福祉相談室、訪問看護ステーションあんず、リハビリテーション部、よつば薬局、花たば、うはらの計7本、テーブル交流の後、大島理事より生協強化月間方針の提起の後、終了しました。

テーブル交流の様子

講師は参加者全員で！

憲法寺子屋のご案内

安倍政権になってから、日本国憲法の危機が言われています。そこで、憲法のイロハから学び直そうと、憲法寺子屋を開催します。講師はいません。参加者からのご意見やご質問から、憲法を学び、考える企画です。

◆日　程　10月15日（水）、11月19日（水）、12月17日（水）
◆時　間　いずれも、14時 ～ 15時30分
◆場　所　いずれも、なだ組合員集会室
◆参加費　1回につき、100円（資料代等）
◆教　材　「医療福祉生協連の通信教育『医療福祉生協と憲法』」
◆参加申し込み　ろっこう医療生協・本部　電話：078－802－3424まで

2015年度　職員新規採用案内

◆職　種　事務系総合職
◆求人数　若干名
◆業務内容　当法人の事業所の事務業務
◆応募資格　2015年3月大学・短大・専門卒業見込みの方
または既卒者は25才までの方
◆応募書類　履歴書、成績証明書、卒業見込み証明書、自己アピール文
◆受付期間　2014年10月31日までに応募書類本部必着
◆お問い合わせ　本部人事教育課　和田・金丸　電話：078－802－3424
※詳細は、当法人のホームページにも掲載しています

虹のギャラリー

「ママとなかよくランチ」（王子動物園）　吉岡武蔵（灘／カメラサークル）

読者のおたより　～数独パズル・サポーターズアンケートから～

●いつも「からだ想いメニュー」と「ナンプレ」を楽しみにしています。「ナンプレ」しかできないのですが・・・・(笑)。今回は戦争をテーマにしていましたが、こういうことは知っておくべきことだし、次の世代へ伝えていくべきことだと想います。私も子供(7才と2才)に伝えていきたいと想います。（T・Rさん　灘区浜田町）

●四季のカルテがとても参考になりました。受診の方法も書いてあり、すぐ調べてみたいと思いました。料理はいつも参考にしています。（S・Mさん　東灘区青木）

からだ想いメニュー

夏バテ対策

●黒酢のクエン酸
疲労を感じる物質の乳酸はクエン酸の力でエネルギーへと変化するので、疲労が蓄積されないようになります。

●黒酢のアミノ酸
黒酢は普通のお酢よりアミノ酸が多く含まれています。アミノ酸は免疫力を高め、疲労回復の効果が期待出来ます。

「鶏肉の黒酢あんかけ」

エネルギー(1人分):326Kcal 材料（1人分）＆作り方

Point 鶏肉に下味が付いているので焦げないように注意しながら揚げること

トリもも皮なし …… 70g
A　淡口醤油 …… 小サジ1弱
A　料理酒 …… 小サジ1/2
A　おろし生しょうが …… 少々
小麦粉 …… 大サジ1
玉葱 …… 中1/8切
赤ピーマン …… 1/30ヶ
オクラ …… 1本
揚げ油 …… 大サジ1
木くらげ …… 1/2枚
南蛮黒酢とろみのたれ …… 大サジ2弱
水 …… 大サジ1

①Aの調味料を合わせ、鶏肉に下味をつける。
②木くらげは水で戻してから食べやすい大きさに切る。
③玉葱はくし形にスライスし、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
④玉葱、赤ピーマン、オクラを素揚げにする。
⑤木くらげ・黒酢たれ・水を火にかけて合わせておく。
⑥鶏肉に小麦粉をまぶし油で揚げる。
⑦揚げた鶏肉に素揚げした野菜をのせ、木くらげと合わせた黒酢あんをかける。

【資料提供】ウオクニ株式会社（灘診療所の給食業務等を委託しています）

漢字パズルに挑戦！

中央の□に漢字一字を入れて二字熟語を作りましょう。

【例】　上：公　左：不　中央：正　右：体　下：面

① 上：素　左：正　中央：□　右：接　下：進

② 上：道　左：牧　中央：□　右：花　下：書

③ 上：着　左：加　中央：□　右：業　下：場

④ 上：再　左：復　中央：□　右：業　下：味

●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。
●**送り先**／〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで
●**締切日**／10月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

5	9	**4**	1	8	3	**6**	7	2
1	3	7	**2**	6	**9**	4	Ⓒ**8**	5
2	**6**	8	4	**7**	5	3	**1**	9
9	4	2	**8**	3	**6**	1	5	**7**
6	Ⓐ**7**	**3**	5	9	1	**8**	2	4
8	1	5	**7**	4	**2**	9	6	**3**
3	**5**	9	6	**1**	7	2	**4**	8
4	2	1	**3**	Ⓑ**5**	**8**	7	9	6
7	8	**6**	9	2	4	**5**	3	**1**

前回の「数独パズル」の答え（9月号）
20（Ⓐ:7+Ⓑ:5+Ⓒ:8）

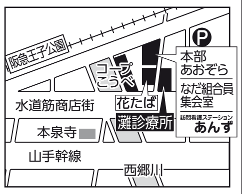
第18回理事会報告《2014年9月27日》

議題1　うはらプロジェクトの件
議題2　2014年度生協強化月間の進捗の件
議題3　下半期活動の課題の件
議題4　被災地支援活動の件
議題5　経営・人事・労務の件
議題6　渉外関係など

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆　健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所　通所リハビリテーション「つどい」

内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科
リハビリテーション科
☎078-801-6665
神戸市灘区水道筋
6-6-3
入院随時(12床)



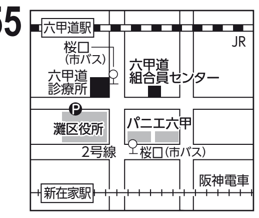
http://www.nada-cl.jp　※日曜日と祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 2:30～ 4:30	○	○	○	／	○	／	／
午後 4:30～ 7:00	○	／	○	○	○	／	／

六甲道診療所

内科・小児科
☎078-811-0555
神戸市灘区桜口町
4-5-12

9ヵ月乳児健診
〈予約制〉



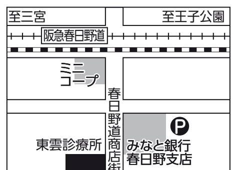
http://www.cl-rokkomichi.com/

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 4:00～ 7:00	○	／	○	／	○	／	／

東雲診療所

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科
☎078-262-7236
神戸市中央区東雲通
1-4-24

〈介護保険事業〉ケアプラン
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーションなど

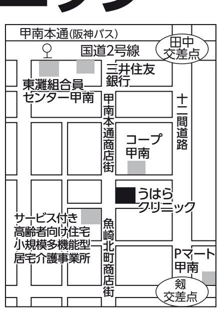


http://shinonome-cl.jp/

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 4:00～ 6:30	○	／	○	／	○	／	／

うはらクリニック

内科・老年内科
☎078-452-6666
神戸市東灘区魚崎北町
5-6-12



http://uhara-cl.jp

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	／	○	／	○	／	／
午後 2:00～ 5:00	往診	／	往診	／	往診	／	／

介護事業所のご案内

通所リハビリテーション
家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。
● つどい（灘診療所4階）　☎ 801-6711
● 東雲診療所　☎ 262-7236

居宅介護支援（ケアプラン）
介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。
● 医療福祉相談室（灘診療所5階）　☎ 805-6877
● 東雲診療所　☎ 262-7236

訪問リハビリテーション
作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。
● リハビリテーション部　☎ 802-6031

訪問看護
看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。
● 訪問看護ステーション　あんず　☎ 802-3661

訪問介護
お部屋の掃除・食事作り・お話し相手…あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。
● ホームヘルプサービス　あおぞら　☎ 805-1023

小規模多機能型居宅介護
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。
● 小規模多機能　とがわ　☎ 414-7014

うはらハウス
「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅
☎ 452-6688　http://uhara-care.jp/

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

ろっこう医療生活協同組合
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424
FAX 078-802-1649
URL:http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

ろっこう医療生協 ブロック・支部活動の紹介

2014年10月

六甲道

※当日、動きやすい服装で。タオル、飲み物もご持参ください。

笑いヨガで健康になろう

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。

六甲道組合員センター　参加費：1回 500円（資料代、会場費など）

●日　時：**10月 7日（火）** 10時30分～11時30分
10月21日（火） 10時30分～11時30分
11月 4日（火） 10時30分～11時30分

コープ鶴甲集会室　参加費：無料

●日　時：**10月10日（金）** 14時～15時

※あわせてロコトレ・セラバンド体操も実施

東　灘

申込み不要

歌いましょう♪昭和歌謡＆フォーク
～フォークギターに合わせて～「第二土曜歌の会」

●日　　時：**10月11日、11月8日（土）** 14時～16時
●会　　場：東灘組合員センター甲南
●参 加 費：無料　初めての参加者は、300円（歌集代）

笑いヨガで健康になろう

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。

●日　時：**10月14日（火）** 14時～15時30分
10月28日（火） 10時～11時30分
●会　場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室　●参加費：無料
※当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

灘

骨チェックと尿中塩分チェックができます。

健康チェック（原田支部）

●日　時：**10月16日（木）** 14時～15時30分
●会　場：原田資料館
●参加費：骨チェック　500円／尿中塩分チェック　100円
ろっこう医療生協に加入されていない方は当日ご加入の上で受けていただけます。直接会場へお越しください。
お問い合わせは下記生協本部へ

中　央

申込み不要

さえずり

●日　時：**10月8日（水）** 14時～ セラバンド
14時45分～ 小物「花かご」づくり
●会　場：神戸 YWCA（二宮町1-2-10）
●参加費：100円

ポートアイランドたまり場 なのはな

●日　時：**10月20日（月）** 14時～15時30分
小物「はさみケース」
●会　場：UR 賃貸67号棟集会室
●参加費：100円

とががわ

西灘支部 骨粗鬆症＆尿中塩分チェック

●日　時：**10月29日（水）** 14時～15時30分
●集　合：岩屋青年会館2階（神戸市灘区岩屋中町4丁目4-21）
●検査費：骨粗鬆症チェック（500円）／尿中塩分チェック（100円）
ろっこう医療生協に加入されていない方は、当日ご加入の上で受けていただけます。お申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
お問い合わせは 078－802－3424　本部・組合員活動支援部まで

●【セラバンド体操】	ゴムバンドの負荷を利用した運動 ※参加費 無料	
10／8（水）	13時～14時	岩屋青年会館2階
10／9（木）	10時～11時	熊内老人いこいの家
10／20（月）	14時～15時	河原自治会館3階
10／27（月）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
●【ダンベル体操】	軽量のダンベルを用いた運動 ※参加費 無料	
10／17（金）	10時～11時	東灘組合員センター甲南
10／17（金）	10時30分～11時30分	東雲診療所3階
10／24（金）	10時30分～11時30分	とががわ地域住民交流室

※申し込み：不要　※動きやすい服装でお越しください
※セラバンド・ダンベルをお持ちでない方にはお貸しいたします♪

●【セラバンド体操＆ロコトレ】	腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり ※参加費 無料	
10／10（金）	14時～15時	コープ鶴甲集会室
10／22（水）	10時30分～11時30分	東灘組合員センター甲南

●【ロコトレ】	100才まで歩き続けるために ※参加費 無料	
10月はお休み	14時～15時	なだ組合員集会室
10／6、20日（月）	10時～11時	東雲診療所3階
10／15（水）	10時～11時	六甲地域福祉センター
10／16（木）	10時～11時	高羽会館（高羽町4丁目）
10／22（水）	14時～15時	六甲道組合員センター ※健康チェックも実施
10／23（木）	10時～11時	篠原会館本館2階中会議室

※床に敷くバスタオルをご持参下さい。

●まちかど健康チェック（水道筋商店街）

秋以降はお休み。来春再開予定

●おりがみ教室	ツリー	
10／28（火）	13時30分～	春日野地域福祉センター

参加費：300円
持ち物：はさみ、ボンド、ものさし、鉛筆

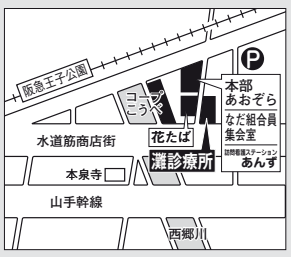
お申し込み・お問い合わせ先は…
ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 ☎078-802-3424　受付時間：平日9時～17時

けんこうクラブのご案内

お申し込み・お問い合わせ先は…
ろっこう医療生活協同組合
組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11
☎ 078-802-3424
受付時間：平日9時～17時

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動を続けている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会室使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。

灘



なだ組合員集会室
灘区水道筋6-7-11　医療生協センター1階

※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会室で活動または集合しております。

ふれあい食事会【要申込】
10/22（水）12時～　参加費：500円
お申し込みは生協本部まで

絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】
10/20（月）10時～12時
参加費：無料

ダンベル体操【申込不要】
10/10、17、24、11/7（金）14時～15時
参加費：1回20円

水彩画クラブ【申込不要】
10/15、11/5（水）　10時～12時
参加費：月500円

「映像と歌声」のつどい　【申込不要】
参加費：お茶代（100円～200円）
開催日：10/29（水）
11月、12月はお休み　各回とも13時30分～15時30分時開催（途中参加 OK）
第一部映像：旅行の写真やおすすめ動画などを大型テレビに映して鑑賞します。
みんなに見てもらいたい旅行の写真や動画などありましたらお知らせ下さい。
第二部歌声：みんなで童謡・唱歌や懐かしい歌などを歌って楽しみます。
［問合せ先］花たば801-6632

リズム体操【申込不要】
10/14、21、28、11/4（火）　10時～11時
参加費：1回20円

紙芝居サークル【申込不要】
10/11（土）　13時30分～15時30分
参加費：1回200円（指導料）

歩こう会【申込不要】
毎週木曜日、9時に出発
参加費：無料

フラワーアレンジメント【要申込】
10月はお休み

3R 布ぞうりサークル【要申込】
奇数月　第3土曜日　10/18（土）　13時～16時
参加費：初回300円、2回目以降100円
※リサイクルを目的にしています。バスタオル・古布持参

NPO 法人花たば・お茶処
月～金曜日　10時～15時
会場：なだ組合員集会室すぐ隣

ヨガ教室【申込不要】
10/10（金）　13時～14時
参加費：1回50円

セラバンド体操【申込不要】
10/9、23（木）　13時30分～14時30分
参加費：年間300円

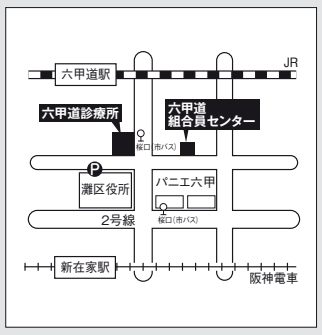
囲碁【申込不要】
10/8、15、29、11/5（水）　10時～12時
参加費：月100円

初心者カメラサークル【申込不要】
10/21（火）　13時～15時
会費：半期500円（途中参加は月割り）＋毎月100円
ご自身で撮影された写真をお持ちください
ワンランク上の素敵な写真づくりを指導

コーラス虹の会【申込不要】
10/10、24（金）　10時～11時45分
会場：王子サロン（神戸登山研修所）
会費：1ヶ月1,000円（灘・六甲道共通）

そろばんで脳トレ【申込不要】
10/24（金）10時～11時
会場：酒井さん宅（福住通3-4-2）
そろばん・ノート持参（貸出若干あり）

六甲道



神戸市灘区桜口町3-2-2-102

※会場の記載がないけんこうクラブ活動は六甲道組合員センターが会場です。

ふれあいお食事会【要申込】
10/14（火）11時～受付　参加費：500円
お申込は六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡下さい。

リズムダンベル体操【申込不要】
10/18、25（土）10時～11時

手芸【要申込】
10/16（木）10時～12時
参加費：材料費実費

**謡と仕舞　**【申込不要】
10/9、23（木）13時～16時

男の料理
10/26（日）9時30分～調理　12時～食事
参加費：1,000円

歩こう会【申込不要】
10/16（木）　王子公園周辺（神戸文学館）
11/6（木）　須磨離宮公園
（秋のローズフェスティバル2014）
10時診療所前集合　要弁当

ハイキングサークル【申込不要】
10月はお休み
11/16日（日）廃線ウォーク　※詳細は11月号

憩いの広場ムーン【申込不要】
10/6、20、27（月）
11～15時　喫茶：100円
お好きな時間にいつでもお立ち寄り下さい。

ヨーガ【申込不要】　**参加者募集中！**
10/15、11/5（水）14時30分～16時
参加費　500円 / 月

フラワーアレンジ【申込不要】
10月は灘・六甲道共にお休み
参加費：花代実費

観世流玉声会【申込不要】
11/7（金）　9時30分～13時　参加費200円

刺しゅう【申込不要】
10/8（水）14時～16時
材料費：実費

ろっこうエンジョイテニス【要申込】
10/26（日）9時～12時　参加費：200円
みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中公園下車、東に5分）
初心者の方もどうぞ

ヘルシーお食事会【要申込】
10/11（土）11時30分～
参加費：500円
お申込は六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡下さい。

フラダンスハイビスカス【要申込】　**若干名募集**
10/8、15、11/5（水）9時30分～11時30分
参加費：1,500円 / 月

コーラス虹の会【要申込】
- 10/10、24（金）10時～11時45分
  会場：王子サロン（神戸登山研究所）
- 10/17（金）10時～11時45分
  会場：神戸高校同窓会館（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）
- 10/3（金）10時30分～12時
  会場：トラストグレイス御影
  （場所・行き方などはお問い合わせ下さい）

参加費：月4回1,000円

漢字パズル研究クラブ【申込不要】
10/3（金）、10/16（木）　いずれも13時～15時
コープ鶴甲集会室
参加費：300円 / 月

中　央

神戸市中央区東雲通1-4-24

※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しののめ組合員センター」が会場です。

ふれあいお食事会【要申込】
10/21（火）12時～　参加費：500円
お申し込み、キャンセルにつきましては10/16（木）までに組合員活動支援部へご連絡ください。

こども茶道教室【要申込】
10/18、25（土）　9時30分～12時
参加費：月2回2,500円（水屋料込み）

暮らしの相談室
10/15（水）14時～15時30分
参加費：無料
年金・福祉など生活相談に応じます。

歩く会【初回のみ要申込】
10/7、21（火）　参加費：無料
9時に東雲診療所、または9時30分に生田川水辺広場あずまや連翼亭に集合。布引、異人館方面を歩き、12時頃に帰省予定。
初めてご参加される方は組合員活動支援部へお申し込みください。
担当：田村

アレンジ生け花
10/17、31（金）14時～16時
参加費：月2回　4,500円（お花代込み）

しののめ囲碁の会【申込不要】
10/6、20、27（月）　14時～16時
参加費：毎月200円

ハッスルテニス【要申込】
10/12（日）9時～12時
会場：みなとじま会館テニスコート
（ポートライナー中央公園駅下車、東に5分）
参加費：200円
初心者の方や女性男性問わず、お気軽にどうぞ。

ポートアイランド散策の会【要申込】
10/14（火）11時　ポートライナーみなとじま駅東
ダイエー前広場集合
※詳しくは、お問い合わせ下さい

ポートアイランドたまり場なのはな【申込不要】
10/20（月）14時～15時30分　小物作り
会場：UR 賃貸67号棟集会室
参加費：100円

東雲書道教室【要申込】
10/8、22（水）　10時～12時と13時～15時
参加費：月3回　3,000円

すまいる喫茶【申込不要】
10/31（金）10時～12時
参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）

さえずり【申込不要】
10/8（水）14時～セラバンド
14時45分～小物作り
会場：神戸 YWCA（二宮町1-2-10）
参加費：100円

健康ヨガ【要申込】
10/3、11/7（金）14時～15時
会場：コミスタ神戸　303号室　参加費：300円　定員：15名
＊運動しやすい服装、タオル、水分補給を各自お願いします。
ヨガマットは会場にあります。

トールペイントサークル
しばらくお休みいたします。

東　灘

神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F

琴友会（きんゆうかい）　甲南（大正琴のサークル）【申込不要】
10/14、21、11/4（火）
10時30分～12時、13時30分～15時30分　会費：月1,500円

三線サークル【申込不要】
10/6、20、27、11/10（月）　14時～16時　参加費：月3,500円

手芸サークル【要申込】
10/23（木）10時～12時　材料費実費

太極拳【申込不要】
10/9、16、23、11/6（木）14時～16時
参加費：1,000円（会場費）/ 月　※参加者数によって変動あり

楽しい書（書道サークル）
10/24（金）13時30分～15時　参加費：500円

歌いましょう♪昭和歌謡 & フォーク～フォークギターに合わせて～
「第二土曜歌の会」【申込不要】
10/11、11/8（土）14時～16時　参加費無料　※初めての参加者は、500円（歌集代）

ダンベル体操【申込不要】
10/17（金）10時～11時　参加費無料

ココライフ御影健康チェック【申込不要】
10/24（金）13時30分～15時
場所：ココライフ御影（東灘警察署北約100m）
内容：健康チェック（血圧・体脂肪・尿）、笑いヨガ　参加費：無料

とががわ

神戸市灘区灘南通1-1-1

とががわ班
10/17（金）14時～16時

河原いきいき体操クラブ
10/28（火）10時～11時

とががわセラバンド体操
10/16、11/6（木）14時～15時

3R 布ぞうりサークル【要申込】
10/10（金）13時～16時
参 加 費：初回300円、2回目以降100円
持 ち 物：バスタオル、手ぬぐい
※奇数月は「なだ組合員集会室」で開催しています

スマート班
10/22（水）14時～15時30分　会場：河原自治会館1階4号室

おおえぼしロコトレサークル
11/5（水）14時～15時30分　会場：大石東町市営住宅集会所

はなみずきロコトレ
11/7（金）14時～15時30分　会場：泉第2住宅集会所
年会費：500円

ポジャギサークル【要申込】
10／8、22（水）14時～16時30分
会場：たんぽぽクラブ事務所